

O jejum e a abstinência

Explicações práticas.

Com o intuito de fazer penitência por nossos pecados, de melhor nos dispor para a oração e de estar unidos aos sofrimentos de Nosso Senhor Jesus Cristo, a Santa Igreja nos pede, nos tempos de penitência, que ofereçamos jejum e abstinência a Deus.

O Jejum:

Praticado desde toda a Antiguidade pelo povo eleito, como sinal de arrependimento, praticado por Nosso Senhor Jesus Cristo e por todos os santos, recomendado pela Santa Igreja como instrumento de santificação da alma, de controle do corpo e equilíbrio emocional, o jejum obrigatório foi sendo reduzido ao longo dos séculos.

Quando devemos jejuar por obrigação?

Na **Quarta-feira de cinzas**, abertura da Quaresma
Na **Sexta-feira Santa**, dia da morte de Nosso Senhor.

No entanto, todos os católicos devem ter a mortificação e o jejum presentes em suas vidas ao longo do ano, principalmente durante o Advento, a Quaresma e nas Quatro Têmporas, tendo sempre o espírito mortificado, fugindo do excesso de conforto e prazeres e, na medida do possível, oferecendo alguns sacrifícios a Deus, seja no comer, no beber, nas diversões (televisão principal-mente), nos desconfortos que a vida oferece (calor, trabalho, etc.), sabendo suportar os outros, tendo paciência em tudo.

Assim sendo, mesmo não sendo obrigatório, continua sendo **recomendado** o jejum nas Quartas e Sextas da Quaresma e do Advento, guardando-se sempre o espírito pronto para as pequenas mortificações também nos demais dias.

Quem deve jejuar?

As pessoas maiores de 21 anos são obrigadas. Mas é evidente que os adolescentes podem muito bem oferecer esse sacrifício sem prejuízo para a saúde.

Quanto às crianças menores, mesmo alimentando-se bem, devem ser orientadas no sentido de oferecer pequenos sacrifícios, e acompanhar a frugalidade das refeições.

As pessoas doentes podem ser dispensadas (é sempre bom pedir a permissão ao padre)

As pessoas com mais de sessenta anos não têm obrigação de jejuar, mas podem fazê-lo se não houver perigo para a saúde.

Como jejuar nos dias de jejum obrigatório?

- Café da manhã mais simples que de hábito: uma xícara de café puro, um pedaço de pão, uma fruta.

- Almoço normal, mas sem carne (peixe pode), sem doces e sobremesas mais apetitosas, sem bebidas alcoólicas ou refrigerantes.

- No jantar, um copo de leite ou um prato de sopa, um pedaço de pão, uma fruta.

São inúmeras as passagens das Sagradas Escrituras referentes ao jejum. Eis algumas poucas referências:

II Reis XII,16

Tobias XII,8

Daniel I, 6-16

S. Mateus IV,1
S. Mateus VI, 17
S. Mateus XVII,20
Atos XIV,22
II Coríntios VI,5

A Abstinência de carne

Dentro do mesmo espírito de mortificação, pede-nos a Santa Madre Igreja a mortificação de não comer carne às sextas-feiras, o ano todo, de modo a honrar e adorar a santa morte de Nosso Senhor. (ficam excluídas as sextas-feiras das grandes festas, segundo a orientação do padre).

A abstinência ainda é praticada e, diferente do jejum, começa desde a adolescência, a partir dos quatorze anos.

Nas sextas-feiras do ano, e mais ainda durante os tempos de penitência, saibamos oferecer esse pequeno sacrifício a Nosso Senhor. Se vamos a um restaurante, peçamos peixe (muitos restaurantes ainda hoje servem pratos de peixe nas sextas-feiras).

O Jejum eucarístico

O jejum eucarístico é o fato de se comungar sem nenhum alimento comum no estômago, em honra à Santíssima Eucaristia.

O espírito do jejum eucarístico é de receber a Santa Comunhão como primeiro alimento do dia. Quando o Papa Pio XII modificou a disciplina do jejum eucarístico, devido à guerra, salientou que todos os que podiam deviam praticar esse jejum, chamado natural : só tomar alimento depois da comunhão. Quem assiste à Santa Missa cedo pode, muitas vezes, praticar esse jejum.

Apesar da lei eclesiástica em vigor determinar apenas uma hora antes da comunhão para o jejum eucarístico, todos os padres sérios pedem a seus fiéis que se esforcem para deixar três horas, visto que uma hora não chega a ser nem mesmo um sacrifício.

Caso as crianças ou pessoas debilitadas precisarem tomar algo antes da comunhão, com menos de três horas, procurem, ao menos, tomar apenas líquido, um copo de leite, por exemplo. Porém, tendo se alimentado com menos de uma hora antes da hora da comunhão, não se deve, de modo algum, se aproximar da Sagrada Mesa.

O jejum, a abstinência e o confessionário

Como o jejum e a abstinência fazem parte dos mandamentos da Igreja, devemos nos empenhar para praticá-los por amor de Deus. Caso haja alguma negligência ou fraqueza da nossa vontade que nos leve a quebrar o santo jejum ou a abstinência, devemos nos arrepender por não termos obedecido ao que nos ordena nossa Santa Madre Igreja, confessando-nos por termos assim ofendido a Deus.

Nos casos de esquecimento, devemos substituir essa obra por outra equivalente, como fazer o jejum em outro dia, rezar um terço, etc.

É sempre bom lembrar que a água pura não quebra o jejum.

As pessoas inclinadas à mortificação e ao jejum não devem nunca determinar um aumento de penitência sem o consentimento explícito do sacerdote responsável. O demônio usa muito o excesso de penitência corporal para enfraquecer a alma. Tudo fazer na obediência.

U.I.O.G.D.

Fonte: <http://www.capela.org.br/jejum.htm>